البيان

فى

حسن الحفظ

وجلاء الأذهان

...تورة

...مصطفى

الرحمن | الرحيم | الملك | القدوس | السلام | المؤمن | المهيمن | العزيز | الجبار | المتكبر
الخالق | البارئ | المصور | الغفار | القهار | الوهاب | الرزاق | الفتاح | العليم | القابض
الباسط | الخافض | الرافع | المعز
المذل | السميع | البصير | الحكم
العدل | اللطيف | الخبير | الحليم
العظيم | الغفور | الشكور | العلى
الكبير | الحفيظ | المقيت | الحسيب
الجليل | الكريم | الرقيب | المجيب
الواسع | الحكيم | الودود | المجيد
الباعث | الشهيد | الحق | الوكيل
القوى | المتين | الولى | الحميد
...حصى | المبدئ | المعيد | المحيى
...ت | الحى | القيوم | الواجد
...د | الواحد | الأحد | الصمد
...در | المقتدر | المقدم | المؤخر
...ل | الأخر | الظاهر | الباطن
...لى | المتعالى | البر | التواب
...نقم | العفو | الر... | ... | المقسط | الجامع | الغنى | المغنى | المعطى
المانع | الضار | النافع | النور | الهادى | البديع | الباقى | الوارث | الرشيد | الصبور

1

البيان
فى حسن الحفظ
وجلاء الأذهان

د / سامية مصطفى

مطبعة المعرفة
عمارة التأمين - ميدان لاظوغلى
ت : ٣٥٥٣٩٩٠

بسم الله الرحمن الرحيم

« لقد خلقنا الانسان في أحسن تقويم »

صدق الله العظيم

«الآية ٤ سورة التين»

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على خير الورى وسيد الخلق أجمعين وعلى آله وصحبه ومن ولاه إلى يوم الدين

وبعد...

لا زالت الذاكرة وما تحتويه من أسرار وما تخفيه من إعجاز ينبئ عن قدرة الخالق سبحانه وتعالى ، اللغز الذى حيّر العلماء قديماً وحديثاً ، وشرقاً وغرباً ، ولا زال العلم يكشف كل يوم مئات الحقائق حول ذاكرتنا ، تلك التى تمثل لكل فرد الماضى والحاضر والمستقبل ، الماضى بكافة أبعاده وشتى جوانبه وثناياه .... لحظات الفرح ... وساعات الفزع والخوف ... التجارب العملية والخبرات

السابقة ، والحاضر بتفاصيله وخباياه ودقائقه .. أغلب تصرفاتنا فى شتى المواقف تعتمد على ذاكرتنا وما تحتويه من معلومات وتفاصيل لما يدور حولنا ، ومن جماع خبرات الماضى وحقائق الحاضر تنطلق الذاكرة فى أبعاد فسيحة وآفاق رحبة لتستشرف المستقبل .... فهى بحق خازنة الأفكار وخزينة الأسرار وهى اللغز الذى لم يستطع الإنسان بعد كشف حقائقه أو سبر أغواره..... فهى معجزة من معجزات الخالق سبحانه وتعالى التى لا تعد ولا تحصى .....

تساؤلات عديدة تجول بنفس كل إنسان ، وتقف هذه الأسئلة حائرة أمام هذا الجزء من جسم الإنسان الذى يؤدى من الوظائف ما تعجز عنه وحدة علمية متكاملة منظمة مقامة على عدة أفدنة....!!!

إنها حقيقة أخرى من الحقائق التى يقف الإنسان حيالها مكتوف الأيدى، مشدوها ، ولا نستطيع إلا أن نقول ... سبحان الله ... سبحان الله ...سبحان الله ...

وصدق الله العظيم القائل فى محكم آياته "سنريكم آياتنا فى الآفاق وفى أنفسكم أفلا تتذكرون"

كيف نفكر - كيف نحصّل المعلومات - كيف نقوم بتحليلها كيف تلتصق هذه الأحداث بذاكرتنا - كيف فقدت الذاكرة هذا المنظر الأليم الذى رأيناه منذ سنوات - كيف إستطاع بعض الأشخاص تعلم عشرات اللغات والإحتفاظ بهذا الكم الهائل من مفرداتها ....

لا نملك إلا نقول سبحان الله .... سبحان الله .... سبحان الله.... سبحان الله ....

إن هذه المعجزة شغلت العلماء منذ قديم الأزل ، و لا زالت مراكز البحث العلمي في شتى بقاع الأرض تحاول الإقتراب منها ، وهذه محاولة من المحاولات التى بُذلت فى هذا الصدد ...

د . سامية مصطفى

المندرة – الإسكندرية

الذاكرة مستودع الأسرار ومكمن الأفكار !!

تعد الذاكرة من أهم الخصائص المميزة للإنسان والتى يقوم عليها أغلب النشاط المعنوى لأوجه سلوكه المختلفة ، والوظيفة الأساسية لخازنة الأسرار والذكريات التذكر والذى يعرّفه البعض بأنه " العمل الإرادى الذى يقوم به الإنسان لإستعادة الصور والحقائق الماضية التى حصل عليها بالتعلم وإستمرارية الحفظ لطارئ حياتى يتخذ صفة الموقف ، وذلك بتيسير السبل وتذليل الصعاب وتوظيف ما تعلمناه وتدربنا عليه ..."

وعن الذاكرة يتحدث ريتشارد ريستاك قائلاً " إنه بعد آلاف السنين من التخمين والعقود الحديثة من البحث العلمى المكثف تبقى أدمغتنا " لغزاً " من حيث

الجوهر..... إن الدماغ مختلف ومعقد إلى حد يتعذر قياسه أكثر من أى شئ آخر فى الكون المعروف ، فقد يلزمنا أن نغير بعض أفكارنا التى نتمسك بها بحرص شديد قبل أن نتمكن من سبر غور بِنية الدماغ الغامضة وحل أسراره ...."

" إن مقدرة الا نسان على التعلم وتخرين وإستعادة المعلومات هى الظاهرة الأكثر روعة فى العالم الحى . كل ما يجعلنا بشراً . اللغة ، التفكير ، المعرفة ، الثقافة هو نتيجة مقدرة الدماغ الإستثنائية..." (د . ثومبثون أستاذ علم الأعصاب).

كما تشير الأبحاث العلمية إلى أن الدماغ العادى يختزن أكثر مما يختزنه الكمبيوتر الحديث من المعلومات ٢٢٥ مليون مرة . كما أن قدرة الدماغ البشرى العادية

على الإختزان تعادل عشرة بلايين وحدة من المعلومات ، كما يستطيع المرء أن يسجل بذاكرته الطبيعية فى ساعة ما بسجله الحاسوب فى أيام ....

ولو فرغ ما فى العقل البشرى من معلومات لاحتاج إلى ملايين المجلدات لإستيعابها ...

ويؤكد كارل ساغان هذه الحقيقة " إن الدماغ بإستطاعته أن يخزّن معلومات تملأ نحو عشرين مليون مجلد بمقدار ما يوجد فى أكبر مكتبات العالم ..."

ويرى عالم آخر أن كل من يتحدث عن الكومبيوتر "كدماغ الكترونى" فإنه لم ير دماغاً قط ..

كما تؤكد الأبحاث العلمية التى أجريت بهذا الصدد على أن قدرة الذاكرة وكفاءتها تتوقف على التدريبات

والإستعمال المتواصل الذى تتعرض له من صاحبها ، وتؤكد هذه الدراسات أهمية الإستفادة من القدرات الكامنة فى الذاكرة البشرية ، ويقول العالم بوهانى يونتونن " فى الدماغ لدينا إمكانية لانهاية لها لحل المشاكل، ولكن من المؤسف أن الانسان يستعمل مامعدله عُشر مقدرة الدماغ فقط"

وينصح قائلاً .. طوروا أدمغتكم تأملوا ، خططوا ، تعلموا أموراً جديدة ، اقرأوا مواداً مفيدة ، فتحظوا بمقدرة أكبر تحت تصرفكم .

وللفلاسفة أقوال كثيرة تعكس أهمية الذاكرة فى الذات الإنسانية ومدى هيمنتها على الأنشطة الفكرية والمعنوية للإنسان والتى تمثل جزءًا رئيسياً يتمحور عليه الجزء الأكبر من نشاطه المادى أيضاً وفى ذلك يقول

سقراط " الذاكرة هى الأساس والمتصرفة فى كل شئ ويضيف أفلاطون " ليست المعرفة إلا ذاكرة " ، ويؤكد أحد الفلاسفة الغربيين على أن غنى الإنسان الحقيقى فى ذاكرته ، فهو غنى إذا كانت ذاكرته غنية ، وفقير إذا كانت فقيرة .

النبوغ وراثة أم إكتساب ؟

ومما لا شك فيه أن المرء لا يُسأل عن ذكائه الفطرى إذ لا دخل لإرادته فيه ، وإنما يسأل عن ضعف ذاكرته ، والتى فى أغلب الأحيان ترجع إلى تركها بلا مران ، أيا كانت صورته (عقد المقارنات - إختبار قوة الذاكرة المفاجئ - الإسترجاع الأولى للمعلومات - ترميز المعلومات - الخزن المنظم للمعلومات).

ولا زال الجدل محتدم بين أنصار الرأى القائل إن التفوق الذهنى أو النبوغ هو موهبة موروثة تحتل فيها العوامل الوراثية المرتبة الأولى والأخيرة ، وبين الرأى المقابل والذى يرى أن الإكتساب والتعلم والظروف المحيطة هى التى تصنع المعجزات وتولد العبقريات ...

ومن أنصار الرأى الأخير د. هاورد جاردنر من جامعة هارفارد والذى يرى " إن نسبة كبيرة من النبوغ العقلى هى حصيلة تدريب .." فى حين ترى د. ساندرا سكار بجامعة فيرجينيا ".. ان النبوغ العقلى هو فى معظمه فطرة مولودة مع الطفل .. كما أنه على الآباء ألا يقلقوا بشأن إصطحاب أبنائهم إلى مباريات كرة القدم أو المتاحف فمواهبهم ستتكشف من تلقاء ذاتها ...."

ويسود إعتقاد بأن عباقرة العصر الحديث مثل

إينشتاين وبيكاسو وموزار لم ينحدروا من سلالات فذة ، ولا تعدو قدراتهم إلا أن تكون موهبات إلهية ، ويعد النموذج الخاص بـ " كارل فريدريش جاوش " المؤسس الأول للرياضيات المعاصرة خير دليل على ذلك ، فقد نشأ " كارل " فى أسرة أمية ، فى حين يعارض ذلك البروفيسور وليام فاولر من مركز ماسيشوستس للتعليم المبكر ويؤكد أنه عند دراسته لطفولة "كارل" تبين أنه قد تعلم الأرقام عن طريق والدته فى سن الثانية ، وكثيراً ما كان يحل المسائل الحسابية مع والده الذى كان يعمل رئيساً للحسابات ....

وعلى الجانب الآخر فقد كان والد إينشتاين مهندساً كهربائياً كثيراً ما أطلع إبنه على تجاربه المستمرة للعلوم الفيزيقية ، فى حين تعلم بيكاسو من والده - الذى كان

يعمل أستاذاً للفنون الجميلة - فن الرسم منذ الصغر وموزار الذى كان والده يعمل موسيقياً ، تعلم الغناء والعزف منذ نعومة أظافره ، ويرى فاولر.." أنه لدى تفحص السيرة الذاتية للعظماء أيا كانوا ، فإنه يمكن ملاحظة قاسم مشترك يتمثل فى الإنشاء التحضيرى الأبوى المشترك

الأبحاث الأمريكية وتنشيط الذاكرة!

إبتكر العلماء الأمريكيون مجموعة من التمرينات الرياضية تساعد المسنين على تنشيط الذاكرة ، وتضم بعض المسائل الحسابية والموسيقية وتمرينات ضوئية مختلفة ، وقد عرفت بأنها تمرينات " الإيروبيك " للمخ .

ويؤكد د. توم بودزينسكى الأستاذ بأحد المراكز

الطبية بإحدى جامعات فلوريدا إنه فى حالة قيام الشخص بعمل بعض المنشطات الذهنية أو الحصول على شهادات علمية أعلى ، فإن قدراته الذهنية تظل فى حالة جيدة فى المراحل العمرية المتقدمة ، ويشير د. توم إلى المجهودات التى تبذل لتطبيق البحوث العلمية والتى أجريت على مجموعة من الفئران ، والتى أظهرت أن المخ يستفيد من التمرينات الرياضية .

وقد أثبتت مجموعة الأبحاث التى أجريت على بعض المسنين بفلوريداء أن اللوحات الضوئية وما تقدمه من مسائل حسابية أو صور وألغاز كانت بمثابة منشطات ذهنية تساعد على تدفق الدم إلى المخ ، وتبعث على نوع من اليقظة الذهنية .

وتعد مادة الجولوكوز الغذاء الرئيسى للمخ الذى يعمل

على تكوين المواد الكيميائية التى تنقل الإشارات العصبية بين خلايا المخ ، ومن ثم يعمل على تنشيطه وجلائه .

وينصح علماء النفس الأمريكيون كبار السن الذين يعانون من قلة الحفظ وضعف الذاكرة بتناول الجلوكوز بعد أن أكدت أبحاثهم على أهمية هذه المادة فى مساعدة المخ على تذكر أكبر قدر من المعلومات ولاسيما كبار السن .....

ويوجد الجلوكوز أو الدكستروز - سكر العنب ويسمى أيضاً شراب الذُّرة - بصفة خاصة فى عصير الفواكه .

التعرف أيسر للذاكرة من التذكر

ومن الحقائق العلمية المؤكدة أن التعرف أسهل من التذكر ، وإنه عندما تلقى على أسماعنا معلومة معينة لم

تكن نتذكرها ، تعرفنا عليها بصورة سريعة ، وقد تكمل الملقّى بقية المعلومة ، مما ينبئ فى حد ذاته عن أن هذه الأسئلة قد أيقظت بشكل ما الخلية التى تحمل هذه المعلومة .....

أجل " النعم " النسيان " !!

يؤكد فرويد أن تذكرنا للأشياء يسير فى الطريق التى تسير فيه مصالحنا ورغباتنا الشخصية ، وأن الإنسان يميل بشكل واضح إلى تناسى ما يؤلمه من ذكريات حزينة ، واستبقاء الذكريات السعيدة ، ومن نعمة المولى عز وجل أن منحنا نعمة النسيان ، أجل نعمة النسيان ، فهى فى حالات كثيرة ، تكون نعمة تمحو من ذاكرتنا ما تعرضنا إليه من مواقف صعبة وحوادث أليمة .... وقد

قيل وبحق إنما سُمى الإنسان كذلك لأنه ينسى ، فاشتق الإسم من صفة غالبة على المسمّى ...

الفراسة ثمرة الذاكرة اليانعة :

ومما يتصل بقوة الذاكرة وصفاء الذهن وإنجلائه ، ما اصطلح على تسميته بالفراسة ، وهى كما عّرفها البعض " إستدلال بالأحوال الظاهرة على الكامنة أو هى خاطر يهجم على القلب فينفى ما يضاده " وتتوقف فراسة الشخص على رجحان عقله وإيمانه وعلمه، وفى ذلك يقول الحق سبحانه وتعالى " إن فى ذلك لآيات للمتوسمين " أى المتفرسين . وعن أبى سعيد قال : رسول الله «ﷺ» "اتقوا فراسة المؤمن فإنه ينظر بنور الله " وعن أنس قال : رسول الله ﷺ " إن لله عباداً يعرفون الناس بالتوسم "

«تصلب الشرايين العامل الرئيسى لضعف القدرات الذهنية»

أكدت الأبحاث العلمية أن الشيخوخة ليست السبب الرئيسى فى ضعف قدرات الإنسان الذهنية ، بل أن هناك دوراً هاماً يلعبه تصلب الشرايين .

ويؤكد بعض الباحثين الهولنديين أنه بفحص ما يقرب من خمسة آلاف رجل وامرأة ممن يزيد عمرهم عن الخامسة والخمسين عاماً ، تبين ترسّب الدهون فى شرايينهم .

وهذا يزيد من مسببات النوبات القلبية والسكتات الدماغية... وبمقارنة درجات الترسبات الدهنية فى الشرايين والقدرات العقلية فى هؤلاء ، تبين وجود علاقة

طردية بين هاتين الظاهرتين أى أن تصلب الشرايين هو أحد العوامل التى تؤدى إلى ضعف القدرات الذهنية للإنسان ، حيث أن وفرة الدم بالدماغ من العوامل الأساسية للإبقاء على العقل فى حالة واعية نشطة ، .مما يؤكد هذه النتيجة استبعاد الضعف الذهنى كسبب حتمى لتقدم السن وبلوغ مرحلة الشيخوخة .

وينصح الخبراء بالعمل على تلافى الترسبات الدهنية فى الشرايين ليس فقط لمنع النوبات القلبية بل للحفاظ على الصحة الذهنية لمتقدمى السن .

سبل التذكر

★ الإستعادة الذهنية للصور والحوادث :

يعد التذكر بالإستعادة والإسترجاع الذهنى لحوادث الماضى ، وما علق بالذاكرة من صور الوسيلة الأكثر شيوعاً بين الناس للتذكر وليس على المرء فيها سوى إستحضار صور ما مرّ به من حوادث وتجارب سابقة ، وتعتمد هذه الطريقة على قوة الذاكرة المبصرة التى تلتقط تفاصيل صور الحوادث الماضية وما يحيط بها من ظروف وملابسات .

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن المقدرة على التذكر بالاستحضار الذهنى للصور أكثر كفاءة لدى الصغار ، وقد ظهر من دراسة عدة نماذج عملية أن الأطفال أكثر

قـوة على سـرد تفـاصيل مـا يشـاهدونه أو يقع لهـم من حوادث مقارنة بالبالغين ومن دخلوا مرحلة الرجولة .

★ التذكر بالربط:

ويتم تخـزين المعلومـات فـيـهـا عن طريق ربطـهـا بمعلومـات أخـرى، بحـيث تكون مـجـمـوعة المعلومـات منظومة مترابطة ، إذا استـعادت الذاكرة أحد مفرداتها تداعت إلى الذهن بقـيـة حلقاتها، وهذه الطريقة يحسن إستخدامها بالنسبة للمعلومات الجافة والتى لا تستند إلى أسس منطقية تستطيع الذاكرة إستيعابها ،مثل الأسماء ، وبعض المصطلحات الأجنبية ....إلخ.

★ التذكر بذكر الله سبحانه وتعالى:

وهذه الطريقة خصّ الله سبحانه وتعالى بها المؤمنين

من عـبـاده وليس على المرء فـيـهـا إلا أن يذكـر اسـم الله سبحانه وتعالى عدة مرات ريثما تستدعى ذاكرته المعلومة المطلوبة ، وكما يقول الحق سبحانه وتعالى " واذكر ربك إذا نسيت " [الكهف ٢٤] .

أعداء الذاكرة

★ الشرود والسرحان وأحلام اليقظة !!

لاشك أن الشرود والسرحان وأحلام اليقظة ، يصيب الذاكرة بالضعف والوهن والتشتت ، ولا يقوى المرء على التركيز فكلما أراد التركيز شرد عقله فى مسائل لا صلة لها بالموضوع الذى يفكر فيه ، وهذا المرض كثيراً ما يصيب المراهقين ومن فى سن البلوغ الذين تجول مخيلتهم خاصة فى فترات الاستذكار - فى المسائل

الجنسية مما يشتت أفكارهم ويقلل من نسبة تحصيلهم .

والعلاج الناجع لهذه الأمراض هو ذكر الله دائماً ، وممارسة الرياضيات الذهنية ، والإسترخاء الفكرى ، ولاسيما ممارسة اليوجا الذى أثبتت الدراسات جدواه فى علاج مثل هذه الأمراض بما يحقق صفاء ذهنى وقوة تركيز وتحكم فى الذهن وما يشغله .

★ العجلة والإستهانة بالأمور و اللامبالاه !!

العجلة والإستهانة بالأمور وعدم التدقيق فى تفاصيل الحياة يصيب الذاكرة بالتشتت والتخبط ويجعلها شاردة باستمرار ، وتمر الأشياء فى عصرنا هذا على كثير من الناس وكأنهم لم يروها أو يسمعوا بها ، وهى للأسف سمة من سمات عصرنا هذه ، وهى آفة خطيرة ، فالتفكر

والتعمق والتأمل فى تفاصيل الحياة وما يمر بنا يكسب الذاكرة صفاء وانجلاء عظيماً .

★ الإنفعال والغضب !!

لا شك أن تصرفات المرء فى حالة انفعاله وغضبه لأشدّ وطئا على ذاكرته وذهنه ، كما أن النفس المتوترة المنفعلة لاتمكن ذاكرة صاحبها على تذكر شئ ، ولذلك يُنصح الطلاب بعدم تناول المنبهات أثناء فترات الإمتحانات نظراً لما تسببه من توتر للجهاز العصبى الذى يفقد الذاكرة ثباتها واستقرارها .

القدماء واسباب سوء الحفظ والنسيان :

أفاض العلماء العرب فى ذكر اسباب النسيان وضعف الذاكرة وسوء الحفظ ، وذكر بعضهم من

الأسباب مالم يستطع العلم الحديث حتى الآن تفسيره وقد يجد تفسيراً لها بعد قرون أخرى من البحث العلمى ، ولا يزيد ذلك إلا تتويجاً لعلمائنا الذين سبَقوا الغرب منذ قديم الأزل فى شتى المجالات .

ومما قيل فى ذلك ما ذكره الإمام العالم إبراهيم بن عبد الرحمن بن أبى بكر الأزرق فى كتابه تسهيل المنافع فى الطب والحكمة حيث تحدث عن النسيان قائلاً .

" اعلم ان النسيان من أمراض الدماغ ، ويكون فى الأغلب من سوء مزاج بارد رطب يرطب الدماغ ويكون مما يولد البلغم ويبخر الدماغ من الأغذية وغيرها ، ويتولد كثيراً من أكل البصل ومن الشبع المفرط وكثرة الفواكه . قال جالينوس "حدث بناحية الحبشة جِيَف كثيرة من مقتلة عظيمة فصار الوباء إلى بعض البلدان فعرض لهم بسببه

النسيان حتى إن الرجل نسى إسم نفسه واسم أبيه "، وقد يورث النسيان أشياء كثيرة لخاصتها منها الحجامة على النقرة وأكل الكزبرة الرطبة والتفاح الحامض وكثرة الهم وقراءة ألواح القبور والنظر إلى الماء الدائم والبول فيه والنظر إلى المصلوب والمشى بين جملين مقطورين . وعبارة صاحب كتاب البركة : المشى تحت الحطام وبين امرأتين ونبذ القملة وأكل سؤر الفأر ، قال إبراهيم بن المختار خمسة تورث النسيان أكل التفاح الحامض وأكل سؤر الفأر والحجامة على النقرة وإلقاء القملة والبول فى الماء الراكد ، وفى ذكر ما أكل وأورث النسيان يروى عن ابن شباب أنه يكره أكل التفاح الحامض وسؤر الفأر ويقول إنه ينسى ، والله أعلم " .

ومما ذكره بشأن الأطعمة المؤدية للنسيان .." الكزبرة

الرطبة الإكثار من أكلها يخطئ الذهن ويفسده . التفاح جميعه يولد النسيان والغفلة والبلادة ويكسل والحامض أقوى فعالاً إذا استعمل على سبيل الغذاء . البصل الإكثار منه يهيج فساد الدهن ويجلب النسيان . السذاب* الإكثار منه يجلب الفكر ويعمى القلب ، وكذلك تعمل سائر الأشياء الكريهة الرائحة الخبز اليابس الإدمان عليه يورث النسيان . الأفيون يعمى الفهم ويفسد الذهن والله أعلم "

وتحدث داود بن عمر الانطاكى عن أسباب النسيان قائلاً :

" وأسبابه كثيرة أعظمها شغل النفس بعشق أو فقر أو هم أو حاجة يشتد طلبها ويتعذر الوصول إليها، فان انتفت هذه الأسباب فالنسيان من جهة فساد المزاج فان

---

* السذاب من النباتات الطبية ، من الفصيلة السذابية ، وله رائحة نفاذه ...

حفظ ونسي بسرعة فالطارئ الصفراء وعكسه السوداء أو أسرع حفظه وأبطأ نسيانه فالطارئ الدم وعكسه البلغم ، ثم إن تعلق ذلك بلوازم الخيال فالفاسد مقدم الدماغ أو الحافظة فمؤخره وإلا الوسط أو عم فالكل وعلامات كل معلومة ومن علامات فساد التخيل نسيان المقام وفساد الوسط وعدم القدرة على الفكر والمؤخر عدم الحفظ "

ومما ذكره القدماء عن أسباب النسيان :

ما قاله الشيخ ابو طالب المكى صاحب كتاب قوب القلوب رحمه الله "عشرة أشياء تورث النسيان أكل الكزبرة الخضراء وأكل التفاح الحامض وأكل سؤر الفأر والبول فى الماء الراكد وطرح القمل فى الطريق والنظر إلى المصلوب والمشى بين الجملين المقطورين وقراءة كتابة

القبور وكنس البيت بالخرقة وادمان النظر فى البحر ...."

تحدثوا مع أولادكم .... تصقلوا أذهانهم !!

... أشار أحد المؤتمرات العلمية التى عقدت فى هذا الصدد بضرورة قيام الآباء بمحادثة أبنائهم إلا أن الفائدة فى ذلك لا تقتصر على تعلم اللغة فقط ولكن تتعداها إلى تعلم منهاج التفكير وآداب الحوار مما يصقل عقلية الصغير وينميها .

وقد أثبتت الدراسات أن أمثال بيكاسو واينشتاين ماكانوا يبلغوا الشأن الذى بلغوه لولا ما تلقوه على أيدى آبائهم منذ الصغر بشأن منهاج التفكير فى المعارف والعلوم المختلفة .

ويرى البروفسور فاولر " إنه قد تبين من دراسة

أجريت فى هولندا أن مجمل ما يقضيه الأب العادى فى التحدث مع أبنائه يومياً هو ١١ ثانية فقط " فى حين أظهرت دراسة أخرى أجريت فى أمريكا فى وقت لاحق وحققت نتائج أفضل نوعا ما ، ان إجمالى ما يقضيه الآباء من الوقت وهم يتحدثون إلى صغارهم لا يتعدى الدقيقة الواحدة يومياً ويؤكد فاولر "ان تشجيع الآباء أبناءهم على النقـــاش وتداول الأفكار ينجم عنه خَلْق أسلوب التفكير الحر والإبداعى لديهم"

★ من دعاء الرسول ﷺ للحفظ :

عن هشام بن القابص بن الحرث عن بن عباس رضى الله عنهم عن رسول الله « ﷺ » انه قال يا ابن عباس ألا أهدى لك هدية علمن جبريل عليه السلام إياها للحفظ ،

قلت بلى يا رسول الله قال تكتب فى طاسة بزعفران وماء ورد فاتحة الكتاب وآخر سورة الحشر وسورة الملك وسورة الواقعة ثم تصب عليها من ماء زمزم أو ماء المطر أو من ماء نظيف ثم تشربه على الريق فى السحر مع ثلاثة مثاقيل لوبان وعشرة مثاقيل سكر ثم تصلى بعد ذلك أى بعد هذا الشراب ركعتين تقرأ فيهما قل هو الله أحد فى كل ركعة خمسين مرة وفاتحة الكتاب خمسين مرة ثم تصبح صائماً ، قال ابن عباس رضى الله عنهما ما فرحت بشئ بعد الإسلام كفرحتى به يوم علمنى رسول الله صلى الله عليه وسلم لأنه ظهرت منفعته بعد الأربعين قال فكان الزهرى يكتبه ويسقيه لأولاده قال عاصم :وكتبته أنا لنفسى وكنت يومئذ إبن خمسة وخمسين سنة فلم يأت علىّ شهر حتى رأيت فى نفسى

من الزيادة مالا أقدر على وصفه و.و..

وروى عن رسـول الله « ﷺ » أنه قال : أتانى جبريل عليه السلام فقال يا محمد من تعسر عليه الحفظ من أمتك فليأخذ ماء المطر ليلة الجمعة فى إناء جديد ويقرأ عليه فاتحة الكتاب سبعين مرة وآية الكرسى كذلك وقل هو الله أحد كذلك والمعوذين كذلك ثم يقول لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شئ قدير سبعين مرة ويصلى على سيدنا محمد ﷺ سبعين مرة ويحوض باصبعه فى ذلك الماء حين يقرأ أو يصوم ثلاثة أيام ويفطر على ذلك الماء فانه يحفظ القرآن وكل ما سمعه من العلم وينفع لكل داء وبلاء فى العظام ويداوم على شربه سبعة أيام متواليات فانه يبرأ باذن الله تعالى .

* وعن ابن عباس رضى الله عنهما قال : بينما نحن عند رسول الله « ﷺ» إذ جاءه عليّ رضى الله عنه فقال : بأبى أنت وأمى يارسـول الله تفلت هذا القـرآن من صدرى فلا أجدنى أقدر عليه ، فقال رسول الله « ﷺ» يا أبا الحسن، أفلا أعلمك كلمات ينفعك الله بهن وينفع بهن من علمته ، ويثبت ما تعلمت فى صدرك ؟ قال :أجل يا رسول الله، فعلمنى. قال : "إذا كانت ليلة الجمعة فإن استطعت أن تقوم فى ثلث الليل الآخير فإنها ساعة مشهودة والدعاء فيها يستجاب. وقد قال أخى يعقوب لبنيه : سوف استغفر لكم ربى ، يقول حتى تأتى ليلة الجمعة . فإن لم تستطع فقم فى وسطها ، فإن لم تستطع فقم فى أولها، فصلِّ أربع ركعات تقرأ فى الركعة الاولى

---

* رواه الترمذى .

بفاتحة الكتاب وسورة يس ، وفى الركعة الثانية بفاتحة الكتاب وسورة الدخان ، وفى الركعة الثالثة بفاتحة الكتاب وسورة السجدة ، وفى الركعة الرابعة بفاتحة الكتاب ، وسورة الملك ، فإذا فرغت من التشهد، فاحمد الله، وأحسن الثناء على الله ، وصل علىّ وأحسن ، وعلى سائر النبيين ، واستغفر للمؤمنين وللمؤمنات ، ولإخوانك الذين سبقوك بالإحسان ، ثم قل فى آخر ذلك :

" اللهم ارحمنى بترك المعاصى أبداً ما أبقيتنى، وارحمنى أن أتكلّف ما لا يعنينى ، وارزقنى حسن النظر فيما يرضيك عنى .اللهم بديع السموات والأرض ياذا الجلال والإكرام والعزة التى لا ترام أسألك يا الله يا رحمن ، بجلالك ونور وجهك ، أن تنوّر بكتابك بصرى ، وأن تُطلِق به لسانى وأن تُفَرِّج به عن قلبى، وأن تشرح به

صدرى ، وأن تعمل به بدنى ، لأنه لا يعيننى علـــى الحقِّ غـيـرك ، ولا يؤتنيـه إلا أنت ، ولا حـول ولا قـوة إلا بالله العلى العظيم .

«يا أبا الحسن : فافعل ذلك ثلاث جمع أو خمساً أو سبـعـاً تجـاب بإذن الله . والذى بعـثنى بالحقِّ مـا أخطأ مؤمناً قط » .

قال ابن عباس رضى الله عنهما : فوالله ما لبث علىٌّ إلا خمساً أو سبعاً حتى جاء رسول الله « ﷺ» فى مثل ذلك المجلس، فقال : يا رسول الله إنى كنت فيما خلا لا آخـذ إلا أربع أيات أو نحـوهن وإذا قـرأتهن على نفـسى تفلتن ، وأنـا اليــوم أتعلم أربعـين آية أو نحــوها ، وإذا قرأتها على نفسى، فكأنما كتاب الله بين عينى ."

تذكرة داود وعلاج النسيان !

ومما ذكره داود بن عمر الانطاكى فى كتابه المسمى «بتذكرة داود» أو " تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجاب " لعلاج النسيان:-

لا شك أن النكاية فى هذا المرض تكون غالباً عن البرد فيجب الاعتناء بتنقية الخلط البارد بالأيارجات ، ويرطب إن غلبت السوداء بما فيه حرارة نطولا واستنشاقا واكلاً ودهنا كطبيخ البنفسج والبابونج وشم الفلفل والمسك والنسرين وأكل معاجينها والبلادرى والدهن بالزيد ودهن الخلوق . وهذا المعجون من تراكيبنا مجرب فى منع النسيان والصرع والفالج واللقوة والرعشة. وصنعته أسطوخودس نسرين كابلى من كل سبعة

شونيز مصطكى فلفل أبيض وأسود دار صيني من كل أربعة صبر راوند غاريقون كندر فستق سكبينج من كل ثلاثة مسك عنبر من كل عشرة قراريط تعجن بالعسل ، الشربة منه مثقال ، وإن غلبت الرطوبة زدهاأسعدا مثل الصبر عاج زنجبيل من كل كالأسطوخودس ، وإن أردت بها بطء الشيب فضف باقي الإهليلجات وبرادة الحديد وتبقى قوة هذا الدواء سبع سنين ، ومن علاج النسيان شم الجندبيدستر وترك حجامة النقرة والجماع أن يكثر من بلع قلب الهدهد وحمل عينيه وشم الزعفران وتكميد الموضع لتحقق فساده بما يناسب مثل القرنفل والبسباسة والساذج والكندر ويجعلها في المؤخر إذا كان الفاسد الحفظ وهكذا . ومن العلاج هجر ما يفسد إما ببخاره كالثوم والبصل أو ببرده كالعدس واللبن أو

بخاصيته كالتفاح قالوا ومن أعظم ما يولد النسيان الكزبرة سيما الرطب منها والفول "

وصفات من تسهيل المنافع

قدم لنا العالم العلامة ابراهيم بن عبد الرحمن بن ابى بكر الازرق كثيراً من الوصفات والاطعمة التى تقوى الذاكرة وتشحذ الذهن ومما ذكره فى ذلك :-

"عن عبد الله بن جعفر قال جاء رجل الى سيدنا على رضى الله عنه فشكا إليه النسيان فقال عليك باللبان الشحرى فانه يشجع الجنان ، ويذهب النسيان قال ابن عباس مثقال سكر ومثقال كندر سبعة أيام جيد للبول والنسيان. فقال عليك بالكندر تنقعه من الليل فإذا أصبحت فخذ منه شربة على الريق فانه جيد للنسيان .

وقال الزهرى أيضاً من أراد أن يحفظ الحديث فليأكل الزبيب . وقيل لابراهيم الحرانى إنهم يقولون إن صاحب السوداء يحفظ فقال لا هى أخت البلغم صاحبها لا يحفظ «لبن الضأن» يزيد في جوهر الدماغ والنخاع، واللبن دواء النسيان والغم والوسواس إذا شرب مع دارصيني يحسن الذهن تحسيناً جيداً، دهن الورد إذا دهن به الرأس قوى الدماغ الهليلج الكابلى يحد الحواس وينفع فى زيادة العقل والحفظ لكن الإكثار منه يحرق الدم، ولحم الضان يورث الحفظ إذا أكل . وقال «ﷺ» «من أراد الحفظ فليأكل العسل» ويروى أن غسل الرأس يزيد فى الحفظ كما قاله فى كتاب البركة "الزنجبيل المربى "يزيد فى الحفظ إذا أكل ومعه دواء يفعل ذلك ، اللبان الشحرى إذا نقع منه مثقال كل يوم فى ماء وشرب وافق البلغم وزاد

في الحفظ وجلا الذهن وذهب بالنسيان . ودخان شعر الرأس إذا استدام على دخانه نفع من النسيان ، واللوز يزيد فى الدماغ إذا أكل وينفع الدماغ ويزيد فى الحفظ والباه "

وصايا برهان الدين الزرنوجى

ومن الاسهامات العربية فى هذا المجال، ما قدّمه العالم العربى برهان الدين الزرنوجى * والذى وضع كتابا فى مهنة التعلم ، ومن أهم وصاياه فى حسن الحفظ ضرورة الفهم ، واهميته فى ترسيخ المعلومات فى

* وهو عالم عربى، اشتهر بكتابه «تعليم المتعلم طريق التعلم» والذى ترجم الى اللاتينيه ، وتناول فيه مدى أهمية مهنة التعلم عند المسلمين ، وضمنه نصائحه إلى طالب العلم من ضرورة الاستذكار والمناظرة ، والتأنى، والتأمل .

ذهــن الحافظ وفى ذلك يقول الزرنوجى :-

" لا يكتب المتعلم شيئاً لا يفهمه فإنه يورث كلالة الطبع ويذهب الفطنة ويضيع أوقاته وقيل حفظ حرفين خير من سماع سطرين ، وفهم حرفين خير من حفظ سطرين. واذ تهاون فى الفهم ولم يجتهد مرة أو مرتين يعتاد ذلك فلا يفهم الكلام اليسير، فينبغى ألا يتهاون بالفهم، بل يجتهد ويدعو الله تعالى، ويتضرع إليه ، فإنه يجيب من دعاه " .

كما يشدد الزرنوجى على أهمية مذاكرة العلم ومطارحته مع الآخرين فإنه أدعى لثباته وبقائه فى قريحة حافظة ، وتفوق المطارحة والمناظرة مع الأقران فى أهميتها التكرار ، ويعبر عن ذلك قائلا:-

" لابد لطالب العلم من المذاكرة والمناظرة والمطارحة والمشاورة، فينبغى أن يكون بالإنصاف والتأنى، والتأمل فيتحرر عن الشغب والغضب .. فإن كانت نيتّه إلزام الخصم وقهره فلا يحل ذلك، إنما ينبغى أن تكون نيته إظهار الحق ...

فائدة المطارحة والمناظرة أقوى من فائدة مجرد التكرار لان فيه تكراراً وزيادة، وقيل مطارحة ساعة خير من تكرار شهر ، ولكن إذا كانت المناظرة مع منصف سليم الطبيعة " .

ويؤكد العلم الحديث صحة ما قاله الزرنوجى وما توصل إليه من نتائج فى هذا الصدد ، فلقد اثبت العالم كرويجر وجود علاقة تلازم من زيادة مرات التكرار وبين جودة التذكر ...

من هدايات الصالحين

قال الامام الغزالى فى خواص القرآن أن مَن أراد حفظ العلوم كلها دقيقها وجليلها فليكتب فى اناء نظيف من أول سورة الرحمن ، علم القرآن خلق الانسان علمه البيان الشمس والقمر بحسبان والنجم والشجر يسجدان لا تحرك به لسانك لتعجل به ان علينا جمعه وقرآنه فاذا قرأناه ، فاتبع قرآنه ثم ان علينا بيانه بل هو قرآن مجيد فى لوحٍ محفوظ .. والق عليه ماء زمزم وامحه به واسقه لولدك أو لمن تريد أن يحفظ كل ما يسمع وما رأى ببركة الآيات الشريفة وهى من المجربات .

وقال الكلبى كان لى ولد لا يحفظ القرآن العظيم وكلما قرأ شيئاً نسيه ، فرأيت فى منامى قائلاً يقول لى اكتب

فى اناء ، الرحمن علم القرآن الي قوله والشجر يسجدان لا تحرك به لسانك لتعجل به الي قوله ثم ان علينا بيانه ، بل هو قرآن مجيد في لوح محفوظ ، وألق عليه ماء زمزم واسقه ولدك يحفظ القرآن العظيم ففعلت فحفظ كل ما سمع فحمدت الله تعالى كذا من المجربات . وأما قوله تعالى من سورة القلم من أول البسملة الي قوله علّم الإنسان ما لم يعلم وفى حديث سلمان رضى الله عنه عن النبى عليه الصلاة والسلام أنه قال من كتب آية الكرسى بزعفران سبع مرات علي راحته اليمنى كل ذلك يلحسها بلسانه لم ينس شيئاً أبداً واستغفرت له الملائكة كذا في خواص القرآن .

ويروى عن العالم العلامة الشيخ جلال الدين السيوطى لفهم العلم وكثرة المال وسعة الرزق. من قال

استغفر الله العظيم الذى لا إله إلا هو الحى القيوم بديع السموات والارض وما بينها من جميع جرمى وإسرافى علي نفسى واتوب اليه ثلاث مرات كل يوم بعد صلاة الصبح كان له ما ذكر .

وعن بعض العلماء أنه قال اذا أردت ألا تنسى أبداً فقل اللهم افتح عليّ فتوح العارفين بحكمتك وانشر علي رحمتك وذكرنى ما نسيت ياذا الجلال والاكرام .

ومما قيل لسرعة الفهم أن يقال عقب كل صلاة سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم عدد كل حرف كتب ويكتب إلى أبد الآبدين ودهر الداهرين يارب العالمين .

ومما روى عن أحد الصالحين للحفظ "تأخذ ثلاث أواق

من الزبيب الأكـــحل وثلاث اواق من السكر وثلاث أواق
عرقسوس وثلاث أواق من القمح المغلى النقى وثلاث أواق
من العسل المصفئ وتجمعها جميعاً وتدقها دقاً ناعماً
وتجعل منها سبع بنادق يأكل كل يوم واحدة علي الريق
سبعة أيام، فمن عمل ذلك فلا ينام من شدة الحفظ

وروى عن محمد بن سيرين رحمه الله تعالى انه أتاه
رجلا فقال له أروم الحفظ لأن حفظى واه فقال : خذ فى
مدة سبعة أيام كل يوم مثقالين سكر أبيض وتضيف
مثقال (وزن درهم وخمس حبات من الشعير) لوبان ذكرا
إبلعه على الريق ، فإذا بلعته أكتب بالزعفران على راحتك
اليسرى آية الكرسى وتلحس الكتابة بلسانك حتى تذوب
صفرة الزعفران ، ففعل ذلك فلقيه محمد بن سيرين فقال
كيف حالك فقال حفظت عشرة آلاف حديث فقال له محمد

ابن سيرين زد ففعل ثم إنه لقيه فقال له كيف حالك فقال ما سمعت شيئاً إلا حفظته .

وعن ابن مسعود ان النبى صلى الله عليه وسلم قال من خشى ان ينسى القرآن بعد حفظه والعلم بعد درسه فليقل اللهم نور بالكتاب بصرى واشرح به صدرى واستعمل به بدنى واطلق به لسانى وقوّ به جنانى واسرع به فهمى وقوّ به عزمى بحولك وقوتك فانه لا حول ولا قوة إلا بك يا أرحم الراحمين .

وروى عن الشيخ صالح شهاب الدين أحمد بن موسى رحمه الله تعالى يقرأ كل يوم عشر مرات " ففهمناها سليمان إلى قوله تعالى فاعلين ثم تدعو بهذا الدعاء " يا حى يا قيوم يارب موسى وهارون ورب ابراهيم يا رب محمد صلى الله عليه وسلم وعليهم أجمعين ارزقنى الفهم

وارزقنى العلم والحكمـــة والعــقل بـرحــمــتك يا أرحـم الراحمين، رزقه الله تعالى العلم وسعة الفهم .

وقال الغزالى رحمه الله تعالى من كتب فى حاجة من زجاج جديد بماء ورد وزعفران ثلاثة طاءات وثلاثة ميمات وخاتم سليمان بن داود عليهما السلام واضاف الى ذلك قوله تعالى (علم الإنسان ما لم يعلم) ومحاها بماء المطر وسقاها لتفريج الخاطر أو لمن قرأ ونسيه فإذا شرب ذلك لم ينس شيئاً بإذن الله تعالى .

ومن أدعية الاتقياء .. اللهم اجعل نفسى مطمئنة تؤمن بلقائك وترضى بقضائك اللهم ارزقنى فهم النبيين وحفظ المرسلين والملائكة المقربين اللهم عمر لسانى بذكرك وقلبى بخشيتك وسرى بطاعتك وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليما .

ومن أدعية الحفظ وفهم العلم يقال فى أول الدرس "اللهم أخرجنا من ظلمات الوهم وأكرمنا بنور الفهم وافتح علينا بمعرفة العلم وحسن أخلاقنا بالحلم وسهل لنا أبواب فضلك وانشر علينا من خزائن رحمتك يا أرحم الراحمين "

وكذا يقال أول الدرس " اللهم استودعتك ما علمتنيه فاردوه إلى عند حاجتى إليه ولا تنسينه يارب العالمين "

ولحسن الحفظ وجلاء الاذهان تقرأ كل يوم عشر مرات .. ففهمناها سليمان الى فاعليه وتقول يا حى يا قيوم يارب موسى وهارون ونوح وابراهيم وعيسى ومحمد صلى الله عليه وسلم أكرمنى بجودة الحفظ وسرعة الفهم وارزقنى الحكمة ومعرفة العلم وثبات الذهن والعقل والحلم بحق محمد صلى الله عليه وسلم يارب العالمين ..

ويقال كذلك للفهم .. اللهم الهمنى علما اعرف به اوامرك واعرف به نواهيك وارزقنى اللهم بلاغة فهم النبيين وفصاحة حفظ المرسلين وسرعة الهام الملائكة المقربين واكرمنى اللهم بنور العلم وسرعة الفهم واخرجنى من ظلمات الوهم وافتح لى ابواب رحمتك وعلمنى اسرار حكمتك يارب العالمين .

وروى عن بعض الصالحين انه كان له ولد كلما يعلمه القرآن ينساه فاغتم من ذلك ، فرأى فى المنام قائلاً يقول له - اكتب له الرحمن علم القرآن الى بحسبان ، ان علينا جمعه الى بيانه ، اقرأ وربك الأكرم الى مالم يعلم ، سنقرئك فلا تنسى .. الى يخفى - فى إناء وأمحة بماء واسقه له فانه يحفظ كل ما سمعه ففعل ذلك لولده فما نسى بعد ذلك كل ما تعلمه أو سمعه وزاد فهمه .

وروى عن على بن أبى طالب رضى الله عنه انه اشتكى الى النبى صلى الله عليه وسلم قلة الحفظ فأمره بقراءة هذا الدعاء " اللهم انك تعلم سرى وعلانيتى فاقبل معذرتي ، وتعلم حاجتى فاعطنى سؤالى ، وتعلم ما فى نفسى فاغفر لى ذنبى يا من يعلم خائنة الاعين وما تخفى الصدور ، والله يقضى بالحق والذين يدعون من دونه لا يقضون بشئ إن الله هو السميع البصير "

تم بحمد الله وتوفيقه ،،

المراجع

١- القرآن الكريم

٢- ابن القيم الجوزية - الطب النبوى

٣- أبى عبد الله بن احمد بن عثمان الذهبى - الطبى النبوى

٤- الامام البخارى - الطب النبوى

٥- أحمد محمد سلام - الانسان من النطفة الى الاكتمال - المجلة العربية

٦- ابن أبى بكر الأزرق - تسهيل المنافع فى الطب والحكمة.

٧- السيد محمد حنفى النازلى - خزينة الأسرار وجليلة

الأذكار.

٨- الشيخ أحمد الديربى - مجربات الديربى الكبير .

٩- الموسوعة الحديثة - سيلكسيا - سويسرا .

١٠- برهان الدين الزرنوجى - تعليم المتـــعلم طريق التعلم.

١١- جلال الدين عبد الرحمن السيوطى - الرحمة فى الطب والحكمة.

١٢- جون مكرون - النبوغ وراثة أم دراسة - الثقافة العالمية.

١٣- حسان داود - كيف تنشط ذاكرتك - منار الإسلام.

١٤- داود بن عمر الأنطاكى - تذكرة داود.

١٥- داود بن عمر الأنطاكى - النزهة المبهجة فى تشحيذ الأذهان وتعديل الأمزجة .

١٦- درويش ابراهيم يوسف - الدماغ سَبر اغواره وحلّ أسراره - الفيصل.

١٧- د . عبد الرازق حجاج - الأسلوب العلمى للإستذكار.

١٨- عبد الخالق العطار - تأثير الشيطان على الجهاز التناسلى للإنسان.

١٩- د . عناية مصطفى نجم - الصور الذاكرية - الفيصل .

٢٠- محمد عيسى داود - علاج النسيان .

٢١- محمد فؤاد عبد الباقى - المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم .

٢٢- الموسوعة الثقافية - مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر.

٢٣- دوريات أخرى مختلفة

الفهرست

رقم الإيداع

٣٨ ١٠٧ / ٩٤

I . S . B . N
977 - 00 - 8014 - 4

الثمن ١٢٥ قرشاً